

にいがた流 ちょいしお 生活

④梅しそミルフィーユとんかつ

栄養価(1人分)
エネルギー: 413kcal
塩分: 0.6g

梅とレモンの酸味で、ソースがなくてもおいしく食べられます。

■作り方

- ①豚肉にこしょうを振る。
- ②豚肉を2枚重ね、たたいた梅干しと大葉をのせ、さらに豚肉2枚を重ねる。
- ③②に小麦粉・溶き卵・パン粉を順に付け、180℃の油で揚げる。
- ④器に盛り、好みの野菜とレモンを添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉	16枚
こしょう	適量
梅干し(種を除いたもの)	中2個分
大葉	8枚
小麦粉	30g
卵	1個
パン粉	40g
揚げ油	適量
レモン	1/2個
好みの野菜	適量

障がい者向け合同面接会

日 2月6日(水) 13時~16時 場 朱鷺メッセ(中央区万代島) 対 求職中の障がい者 ¥無料 申 1月23日(水)までに電話(025-280-8609、部門コード43#) またはFAX(025-288-3594)でハローワーク新潟へ 問 障がい福祉課(☎025-226-1249、FAX025-223-1500)

マリニピア日本海(中央区西船見町) 年間パスポートキャンペーン

あす7日~2月11日(祝)に年間パスポート(一般3,500円、小・中学生1,300円、4歳以上400円)を購入すると特典が付きます。特典一般...同施設内店舗で使える割引クーポン500円分▷小・中学生...同クーポン200円分▷4歳以上...オリジナルシール 問 同施設(☎025-222-7500)

市の魅力を海外へ発信 PR動画を公開中



本市の自然の美しさや食文化を、外国人観光客の視点でまとめた“旅行体験”動画「NIIGATA - A HIDDEN GEM」(和訳:新潟市-隠れた宝物)を公開しています。

公開場所動画共有サイト「YouTube」の新潟シティチャンネル内 問 広報課(☎025-226-2111)

県内へUターン転職した人向け 奨学金などの返還額に助成

対平成30年4月1日以降に県内へ転入した人で次の全てを満たす人 ①本県出身②転入日時点の年齢が29歳以下③専門学校、大学、大学院などを卒業後、県外で1年以上就業した④転入後6カ月以内に県内で就業した 申 転入日から6カ月以内に所定の申請書を県新潟暮らし推進課(☎025-280-5635)へ ※助成額・対象の詳細、申請書は県HPに掲載 新潟県奨学金返還支援 検索

非常勤職員の募集

現在募集中の非常勤職員の情報は市HPに掲載しています。▶市HPから 職員募集情報一覧 検索

「市報」と「区役所だより」ウェブ配信サービスの活用を

市報にいがた・区役所だよりはパソコンやスマートフォンなどから簡単に読むことができます。詳しくはウェブで検索してください。

問 広報課(☎025-226-2089)

マチイロ(アプリ) 電子書籍として印刷物のレイアウトで読めるほか、配信通知が届く

マイ広報紙(ウェブサイト) 記事ごとに分けて読める。分野ごとに記事を検索できる

相談

消費生活センター(中央区西堀前通6) 若者向け電話相談

日 1月17日(木)・18日(金) 9時~16時半 ※来所相談は電話で要予約 相談・予約電話☎025-228-8100

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師、精神保健福祉士らが借金やこころの健康などの相談に対応 日 1月18日(金) 18時~21時 場 万代シテイレンタルルーム(バスセンタービル4階) 申 電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 2月13日(水) 13時~15時半(1人1時間) 場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人 申 1月9日~2月6日(水)に電話で同審査会事務局(広聴相談課内☎025-226-2098)

こころといのちのホットライン

家庭、仕事、健康、人間関係など日常生活の悩みや不安 日 月~金曜 17時~22時、土・日曜、祝日10時~16時

相談専用電話☎025-248-1010

ひきこもり相談支援センター(中央区東万代町)

相談・予約電話☎025-278-8585 ひきこもり相談 日 火~土曜 9時~18時 ※来所相談は電話で要予約。家族や関係者も相談可

居場所 社会参加のきっかけとなるよう、ひきこもり経験者たちが集い語り合う 日 水曜 14時~16時 ※初めて参加する人は電話で要予約

心の悩みや不安 「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月~金曜 8時半~17時)。家族や関係者も相談可

- ①精神保健福祉相談 日 月~金曜 9時~16時半
- ②精神保健福祉相談 日 木曜 9時~12時
- ③思春期青年期相談 日 偶数月第2木曜 13時半~16時
- ④高齢者精神保健福祉相談 日 第2火曜・第4木曜 13時半~16時
- ⑤依存症相談 日 第1・3月曜 13時半~15時半
- ⑥臨床心理士による相談 日 第2水曜 14時半~16時半、第4水曜 18時半~20時半

相談員①精神保健福祉相談員など②③④精神科医⑤専門の相談員⑥臨床心理士

ほんぽーと中央図書館 行政書士無料相談会

相続、遺言、エンディングノート 日 第2水曜、第4日曜 13時~16時 対 本市在住・在勤・在学の人 定 各日先着3組(1組1時間) 申 電話で同館(中央区明石2 ☎025-246-7700)

趣味・講座

佐潟水鳥・湿地センターの催し(西区赤塚)

¥無料 問 同センター(☎025-264-3050)

佐潟探鳥散歩 日 1月12日・26日(土) 7時半~9時

写真教室 日 1月26日(土) 7時~10時 定 先着20人 申 1月9日(水) 9時から電話で同センター

ほんぽーと中央図書館の講座(中央区明石2)

問 同館(☎025-246-7700)

講座「新潟ゆかりの文学」 日 1月12日(土) 13時半~15時 テーマ佐多稲子「夫婦」 定 先着30人 ¥500円

♣体しゃっきり体操・歯科講座

日 1月30日(水) 10時10分~12時 定 先着30人 ¥無料 申 1月9日(水) 10時から電話で同館

講座「好きを仕事にする方法」 日 2月2日(土) 13時半~15時 定 先着30人 ¥無料 申 1月9日(水) 8時半から電話で同館

講演「新潟湊町を支えた花街〜食と芸」

日 2月3日(日) 13時半~15時 定 先着80人 ¥無料 申 1月12日(土) から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894)

クロスパルにいがたの講座(中央区礎町通3)

問 同施設(☎025-224-2088)

市民が語る人生トーク「県内の道路元標保存に向けて」 日 1月18日(金) 13時半~15時半 ¥100円

若者向け仕事力アップ講座 日 2月7日~3月7日(木曜全5回) 19時~21時 対 20~29歳の働いている人 定 20人 ¥無料(要調理実習材料費) 申 1月27日(日)までに中央公民館HPで申し込み

初心者向けパソコン教室「エクセルで健康管理」 日 1月30日(水)、2月1日(金) 14時~16時 対 マウス操作、キーボード入力ができる人 定 各日14人 ¥無料 申 1月21日(月)ま

でに往復はがきに基本事項(希望日は1日のみ)、年齢を記載し、〒951-8055、中央区礎町通3-2086、同施設へ ※参加可否の案内を1月23日から発送

陸上競技場(中央区一番堀通町) 産後ママのルーシーダットン

日 1月18日~2月8日(金曜全4回) 14時半~15時15分 対 産後1年未満の人(1歳未満の子どもも参加可) 定 先着10人 ¥2,000円 申 1月9日(水) 9時から電話で同施設(☎025-266-8111)

西川学習館(西蒲区曾根) 読書会

「好きな作家、苦手な作家」をテーマに語り合う 日 1月19日(土) 14時~16時 ¥無料 問 西川図書館(☎0256-88-0001)

♣市民探鳥会

日 1月20日(日) 7時半~10時半 ※雨雪決行。筆記用具が必要。双眼鏡、ポケット図鑑がある人は持参 集解 佐潟水鳥・湿地センター(西区赤塚) ¥無料 問 環境政策課(☎025-226-1359)

歴史博物館みなとぴあの講座(中央区柳島町2)

問 同館(☎025-225-6111)

古代鏡チョコ作り

日 1月26日(土)・27日(日) 14時~15時半 定 各日8人 ¥400円 申 1月18日(金)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館へ

自然体験

日 1月27日(日) 10時半~12時 対 2歳以上の就学前児と保護者 定 先着15組 ¥無料 申 1月9日(水) 9時からメールで基本事項、子どもの年齢を同館へ

同館ボランティア募集説明会

日 2月16日(土) 13時半~15時半 対 16歳以上 申 2月7日(木)までにメールで基本事項を同館へ ※このほか本冊4面に催し、5面に企画展を掲載

アナウンサーに学ぶ 話し方・聴き方講座

日 2月6日・27日(水曜全2回) 19時~21時 場 クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 対 働いている女性 定 先着30人 ¥無料 申 1月9日(水) 9時から市HPで申し込み 問 男女共同参画課(☎025-226-1061)

♣楽しく健康づくり・介護予防 2月の総おどり体操

日 2月10日~11日(金) 10時~11時半 ¥無料 申 1月11日(金)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

①白根健康福祉センター 日 1日(金)

②東区プラザ 日 5日・26日(火) ※いずれか1日のみ参加可

③豊栄地区公民館 日 7日(木)

④クロスパルにいがた 日 8日(金)

⑤巻地区公民館 日 14日(木)

